



Istuen tai seisten. Laita sormet olkapäille.

Pyöritä hartioita taakse.

Toista 10 kertaa.

PhysioTools Ltd

---



Nosta hartiat ylös - rentouta.

Toista 10 kertaa.

PhysioTools Ltd

---



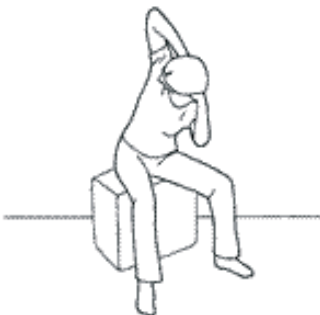
Istu tuolilla, aseta käsivarret ristiin rinnan päälle.

Paina hartiaa alaspäin kiertäen samalla ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Ojenna yläselkä liikkeen aikana täysin suoraksi ja anna katseen seurata liikettä. Yhdistä liikkeeseen sisäinhengitys.

Toista 5 kertaa molemmille puolille

PhysioTools Ltd

---



Istu tuolilla jalat koukussa ja haara-asennossa, sormet niskan takana tai rinnalla ristissä, ylävartalo alas taivutettuna vaakatasoon.

Kierrä vuorotellen vasemmalle - oikealle.

Toista 2 x 10 kertaa. Käy sarjojen välillä istuma-asennossa.

PhysioTools Ltd

---



PhysioTools Ltd

Istuen. Nosta käsi ylös.

Taivuta sivulle kurkottaen toista kättä ylös pään yli. Hengitä sisään, hengitä sitten ulos ja palaa alkuasentoon.

Toista 5 kertaa (vuorotellen molemmille puolille).



PhysioTools Ltd

Istu.

Kierrä päätä toiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen niskassa. Pidä venytys 5-10 sekuntia. Tee liike molemmin puolin.

Toista 3 kertaa hyvin rauhalliseen tahtiin.



PhysioTools Ltd

Istu tuolilla. Pidä kuvan osoittamalla tavalla kiinni tuolin etureunasta.

Kallista päätä ja nojaa vastakkaiseen suuntaan, pysy asennossa 10-15 sek.

Toista 3 kertaa molemmille puolille rauhalliseen tahtiin



PhysioTools Ltd

Istuen, jalat erillään.

Laske ylävartalo polvien väliin niin, että selkä pyöristyy mahdollisimman paljon. Pidä asento noin 10-20 sekuntia.

Toista 2 kertaa.



PhysioTools Ltd

Seisten tai istuen. Kynärvarret vaakatasossa ja kämmenet yhdessä.

Paina kämmeniä yhteen.

Pidä 10-20 sekuntia.

Toista 3 kertaa.